

Räucherforellen-Salat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 4 Räucherforellen-Filets
- 2 (bevorzugt Sorte Elstar) Äpfel
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Bronzefenchel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Scheiben Weißbrot

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen, anschließend ungeschält kleinschneiden, in eine Schale geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Wurzeln der Frühlingszwiebeln kappen, den Rest inklusive des Grüns in feine Ringe schneiden. Bronzefenchel grob hacken, Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Weißbrot ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und mit den Händen etwas zerbröseln. Alles zu den Äpfeln geben. Die geräucherten Forellenfilets in mundgerechte Stücke zerteilen und vorsichtig unter den Salat heben.

Zutaten für die Vinaigrette:

- 400 ml Apfelsaft
- 2 EL Rapsöl
- 1,5 EL Himbeer-Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft

Apfelsaft in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Essig, Zitronensaft und Öle hinzufügen und alles verrühren. Über den Salat geben und gut vermengen.

Anrichten:

- 1 Schale grüne Kresse
- 1 Schale rote Kresse
- 4 EL Apfelsaft
- 1 EL Meerrettich

Den Salat auf Tellern oder einer großen Platte anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen. Meerrettich und Apfelsaft verrühren und ebenfalls darüber geben.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 02.10.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen